

دندانهایتان را سالم نگهدارید

راهنمای والدین
برای بچه‌ها (اطفال)

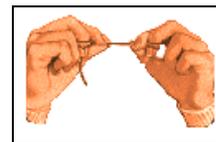


August 2000 - Farsi/Dari
Keep Your Teeth Healthy: A Parent's Guide for Children

طرز استفاده از نخ دندان (floss)

1. حدود 18 تا 20 اینچ (45 تا 50 سانتیمتر) از نخ دندان را قطع کنید و بیشتر آنرا (تقریباً 12 اینچ یا 30 سانتیمتر) به دور یکی از انگشتان خود بگردانید.

2. بقیه نخ دندان را دور همان انگشت در دست مقابلتان بگردانید. آن قسمت از نخ که کشیف میشود دور نخ دندان که دور این انگشت است جمع میشود.



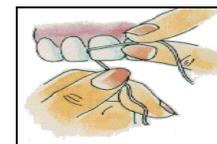
3. نخ دندان را بطور خیلی محکم مابین شست‌ها و انگشت‌های اشاره‌تان نگه دارید، و به اندازه حدود 3 سانتیمتر از نخ دندان را بین دست‌هایتان نگهدارید.

4. نخ دندان را ما بین دندان‌هایتان توسط یک حرکت سائیدن بطور ملایم هدایت کنید. برای جلوگیری از زخم شدن، هرگز نخ دندان را با شتاب وارد لثه (بیره) نکنید.



5. نخ دندان را بطور محکم روی دندان بگیرید. آنرا بطور ملایم روی پهلوی دندان بمالید، در حالیکه نخ دندان را با حرکات بالا و پائین بردن از لثه (بیره) دور میکنید.

6. این طریقه را با بقیه دندان‌های خود تکرار کنید. طرف عقب دندان آخرتان را فراموش نکنید.



7. وقتیکه دندان‌های یک بچه (طفل) بهم‌دیگر تماس پیدا میکنند و دیگر نمیتوانید مابین دندان‌های او را مسواک کنید، شروع به استفاده از نخ دندان کنید.

8. بچه‌ها (اطفال) از یک حلقه نخ دندان آسانتر میتوانند استفاده کنند. یک قطعه تقریباً بطول 10 اینچ از نخ دندان را بردارید و اول و آخر آنرا به شکل یک دایره بهم‌دیگر گره بزنید. سپس نخ دندان را بطور محکم مابین شست‌ها و انگشت‌های اشاره نگهدارید. اغلب بچه‌ها تا حدود سن 10 سالگی نمیتوانند به دندان‌های خود نخ دندان بکشند.

This material was made possible by funds received from the California Department of Health Services, Refugee Health Section, under Grant #99-85832. This brochure was developed by the Alameda County Refugee Health Program.

غذاهای سالم بخورید

مقدار زیاد میوه و سبزیجات بخورید-- آنها بدن و دندانهای شما را قوی میکنند.

از غذاهای شکر و شیرینی‌های حاوی شکر زیاد اجتناب کنید.

اگر بچه (طفل) شما شیرینیجات میخورد، سعی کنید او بلافاصله مسواک (برس) کند.

از مسواک (برس) صحیح استفاده کنید

مسواک (برس) باید به آسانی در دهان بچه (طفل) جا بگیرد؛ اطمینان حاصل کنید که به دندانهای عقبی نیز میرسد.

رشته‌های مسواک (برس) بایستی نرم باشد. این باعث میشود که لثه (بیره) و دندانها صدمه نینند.

دسته مسواک (برس) باید بزرگ باشد و دست گرفتن آن آسان باشد.

چه موقعی مسواک (برس) خود را عوض کنید

مسواک (برس) بچه‌تان (طفلان) را موقعی که رشته‌های آن شروع به پهن شدن میکنند، یا موقعی که شبیه این می‌باشد، عوض کنید.



مسواکهای (برسهای) بچه‌ها (اطفال) بایستی زودتر عوض بشوند از آنجائیکه آنها به سادگی فرسوده میشوند.

خمیر دندان صحیح تهیه کنید

یک خمیر (کریم) دندان که فلوراید (fluoride) دارد بخرید - برای جلوگیری از کرم خوردگی (کاریس) دندان.

یک خمیر (کریم) دندان انتخاب کنید که کم خراش میکند - از دندانپزشکتان راهنمایی بخواهید.

یک طعم مطبوع انتخاب کنید - اما نه شکر!

از نوزادی تا اولین دندان

لثه‌ها (بیره‌ها) و گونه‌ها (رخسارها) را بعد از غذا دادن با یک پارچه مرطوب پاک کنید.

نوزاد را با یک شیشه (بوتل) شیر یا آب میوه در تختخواب نگذارید. این باعث شروع عادت بدی میشود که بعد از برآمدن اولین دندانهایش ممکن است باعث تخریب دندانها بشود.

برای ممانعت از تخریب دندان، سعی کنید بچه‌تان (طفلان) را تا موقع سن یک سالگی از عادت شیشه (بوتلی) دادن بیرون کنید.

از زیاد مکیدن شست/پستانک (چوشک) جلوگیری کنید؛ این ممکن است باعث رشد کج دندانها بشود.

به مجردیکه اولین دندانها بیرون آمد، آنها را با یک مسواک (برس) با رشته‌های نرم و یک نخود از خمیر (کریم) دندان فلوراید مسواک (برس) کنید.

بعد از اولین دندان

نوزاد را هرگز با یک شیشه (بوتل) شیر یا آب میوه در تختخواب نگذارید. این عمل ممکن است باعث تخریب دندانهای شیری او بشود.

دندانها بایستی روزی دوبار مسواک (برس) شوند، ترجیحا در صبح و قبل از خواب در شب؛ در صورت امکان بعد از هر غذا مسواک (برس) بزنید.

برای به وجود آوردن اطمینان به نفس، اول بگذارید یک بچه (طفل) کوچک خودش به دندانهایش مسواک (برس) بزند؛ در صورت لزوم شما میتوانید کار را تمام کنید.

دندانهای خودتان را وقتی که بچه (طفل) شما مسواک (برس) میزند مسواک (برس) بزنید؛ شما میتوانید یک نمونه خیلی خوبی باشید.

